

Laissez-vous tenter par le shiatsu...

Depuis quelques années, le shiatsu connaît une popularité croissante en France. Plongez à la découverte de cette discipline qui participe au bien-être général sans avoir la prétention de guérir.

Marie Guyader

Pas d'huiles essentielles, pas de musique, juste le praticien et vous-même, réunis dans une ambiance paisible, propice à la relaxation. Le shiatsu n'a rien de miraculeux ! Contrairement à certains préjugés qui l'entourent et le comparent à tort à une secte, il s'agit tout simplement d'une discipline basée sur l'art du toucher, un art qui se transmet en Orient depuis plus de 3.000 ans maintenant. Officiellement reconnu depuis 1955 au Japon, le shiatsu ne doit pas être assimilé à une médecine, mais plutôt à une méthode d'hygiène naturelle qui joue un rôle dans le bien-être, une sensation ardemment recherchée de nos jours.

À savoir

Pour une séance de shiatsu d'une heure environ, précédée bien évidemment d'un petit entretien avec le praticien, il faut compter 50 € en moyenne.

Le principe ?

Selon la philosophie japonaise, l'énergie vitale (plus connue sous le nom de "Ki") circule dans le corps au travers de douze canaux que l'on appelle plus communément "méridiens". Mais il arrive parfois que cette énergie ait

Pour les futures mamans

Enceinte et shiatsu, ces deux notions sont-elles compatibles ? Oui et non. Comme n'hésite pas à le souligner Claude Didier, "il existe tout de même des points dits abortifs alors mieux vaut être prudent". En général, les praticiens acceptent de réaliser un shiatsu sur une femme enceinte uniquement s'ils la connaissent bien, si elle a déjà participé à plusieurs séances et qu'elle ne présente pas une grossesse à risques. Le mieux étant de demander l'avis médical.



Quelle

Nombreuses sont celles qui se posent la question : est-il possible de réguler son énergie en pratiquant le shiatsu sur son propre corps ? La réponse est oui. On ne parle alors plus de shiatsu mais de "Do-In". "Quand la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel a vu le jour il y a

13 ans, de nombreuses personnes venaient pour y apprendre le Do-In ! Or, nous leur avons fait comprendre qu'en apprenant le shiatsu, ils apprenaient aussi les techniques pour le Do-In. Et c'est logique, on apprend à s'occuper des autres avant de s'occuper de soi-même" explique Claude Didier, l'un des fondateurs de la FFST. Même si la technique

du Do-In semble très pratique dans le cas de maux de tête par exemple, elle conserve certains inconvénients : d'une part, à moins d'être une acrobate dotée d'une étonnante souplesse, il est difficile d'exercer des pressions sur son propre dos, d'autre part en étant à la fois donneuse et receveuse, on perd l'interaction propre au shiatsu.

L'autoshiatsu ?

du mal à circuler et se retrouve bloquée en certains endroits : l'art du shiatsu consiste alors à la fluidifier et à faire en sorte que l'équilibre entre le Yin et le Yang soit respecté. Ainsi, le corps dans son ensemble en tire des bienfaits, stimule par la même occasion ses défenses naturelles et peut donc prévenir l'apparition de certaines maladies. "Le meilleur des médicaments n'est-il pas la prévention ?" fait remarquer, à juste titre, Claude Didier, chargé de mission à la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel). "Le shiatsu constitue tout simplement une hygiène de vie au même titre que le suivi d'une alimentation équilibrée ou que la pratique régulière d'une activité physique".

Mais pour bien comprendre le shiatsu et son fonctionnement, "il faut avant tout concevoir l'énergie qui circule dans le corps comme une réalité qui anime un individu", explique Claude Didier. Or, c'est bien sur ce point-là que certains médecins restent sceptiques alors

Définition

Shiatsu signifie "pression des doigts" en japonais.

que plusieurs expériences ont prouvé l'existence de ces méridiens le long du corps.

Des doigts de fée

Même s'il existe différents styles de shiatsu, durant une séance, le praticien a pour mission de rééquilibrer l'énergie vitale en procédant à des pressions sur des zones précises du corps, appelées tsubos, qui sont situées le long des méridiens. De ses doigts de fée, il suit les points d'acupuncture le long de votre dos, de vos bras et jambes mais aussi de votre tête. S'il se sert aussi bien de ses mains que de ses coudes ainsi que du reste du corps pour exercer convenablement les pressions, le praticien dispose d'un atout sérieux : ses pouces. Ils sont parfaits pour des pressions profondes.

Rassurez-vous, le praticien régule la force de ses pressions en fonction de la corpulence de chacune. Le but n'est pas de vous faire mal, mais d'améliorer la souplesse des tissus musculaires et de stimuler les circulations afin de lutter

activement contre le stress et la fatigue par exemple, deux actions particulièrement recherchées en cette saison.

Et pour en profiter pleinement, il est important de vous détendre lors de chaque séance. Si cela n'a pas été le cas lors de votre tout premier shiatsu, sachez que vous n'êtes pas la seule !

A SAVOIR

Fédération Française de Shiatsu Traditionnel
12, rue des Epinettes
75017 Paris
Tél. : 0.890.710.017
www.ffst.fr

C'est un peu un réflexe qui consiste à rester sur la défensive lorsque l'on touche à votre corps.

Le praticien avait alors beau vous dire de détendre votre jambe, jamais vous n'en avez perdu le contrôle ! Mais ne vous en faites pas, car après plusieurs séances et l'habitude, l'esprit s'ouvre, le corps se détend.

"Parfois, il m'arrive même de m'endormir lors d'un shiatsu !" explique Claude Didier.

Et pour vous sentir à l'aise, n'hésitez pas à porter des vêtements amples et confortables : le lin et le coton sont, par exemple, des matières à privilégier. Mesdames, pensez à amener avec vous un élastique ou une barrette afin que votre belle chevelure ne soit pas un problème pour le praticien. Mettez tous les atouts de



Claude Didier, chargé de mission à la FFST, est également l'un de ses membres fondateurs.

Comment expliquez-vous la popularité croissante du shiatsu en France ces dernières années ?

Je pense qu'il y a trois raisons à ce succès. Tout d'abord, l'évolution de la société y est pour beaucoup : depuis quelque temps, les personnes, notamment les femmes, attachent bien plus d'importance au corps. On peut parler peut-être d'un certain hédonisme, mais je crois en tout cas que c'est un souci louable. Ensuite, la presse, en particulier la presse féminine, a joué un rôle en amplifiant ce phénomène de société. Enfin, même si la fédération existe depuis 13 ans, elle a à cœur depuis quelques années de moraliser la profession, de donner un sens, un contenu, un code de déontologie à cette discipline. Actuellement, nous sommes d'ailleurs en pourparlers avec l'État afin d'être reconnu. Malheureusement, on se

heurte encore à des préjugés tenaces en France, ce qui n'est pas le cas aux États-Unis, au Canada et dans les autres pays européens.

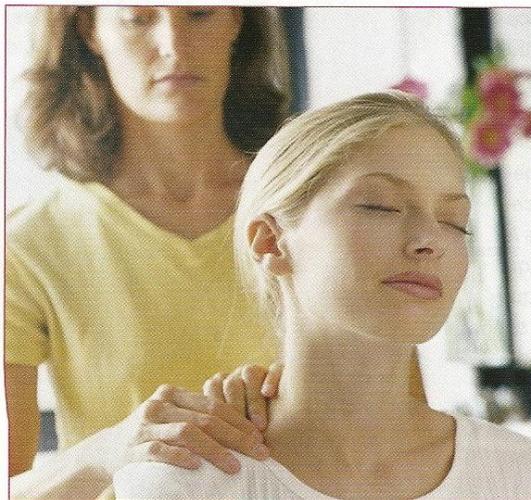
Avec quelle régularité faut-il recevoir un shiatsu ?

Pour être efficace, il faut que le shiatsu soit pratiqué régulièrement. Une fois par mois serait l'idéal aussi bien pour la

Pour preuve, lors d'un stage de 15 jours de formation théorique et pratique, j'ai reçu quatre shiatsus par jour ! À mon retour, j'avais perdu 5 kg, j'étais saturé en énergie et avais fait un excès. C'est comme beaucoup de chose, il faut savoir le "consommer" avec modération.

Le shiatsu est-il accessible à tous ?

Je dirais qu'il est possible de le recevoir de 7 à 77 ans ! Bien entendu, les très jeunes enfants ne peuvent pas en profiter car leur squelette n'est pas formé et nous exercerions une pression trop forte. En revanche, adolescents, adultes, personnes âgées... tous peuvent bénéficier de ses bienfaits. Toutefois, dans le cas des personnes âgées, le praticien doit faire attention et prendre des précautions car le squelette est parfois fragilisé,



notamment par l'ostéoporose. Enfin, il existe des contre-indications pour les personnes souffrant de maladies dégénératives graves, de cancers, du sida...

personne que pour sa bourse. Pour ma part, depuis 25 ans, j'en reçois un toutes les semaines mais bien sûr cela a un coût. En revanche, ce qu'il ne faut pas, c'est en faire plus d'un par semaine.

L'AVIS DE L'EXPERT



de votre côté pour passer un moment relaxant et vous laisser aller entre les mains d'un professionnel du bien-être.

Un vrai métier

Vous l'aurez compris, le shiatsu est un métier manuel qui demande donc une maîtrise de gestes aussi parfaite que possible. Voilà pourquoi, si vous souhaitez vous lancer dans cette grande aventure puis découvrir à votre tour les bienfaits du shiatsu, il est important de ne pas

choisir n'importe quel praticien et de vous renseigner sur les différentes étapes de son parcours.

Afin de faciliter ses recherches et tranquilliser son esprit, passer par la

Fédération Française de Shiatsu Traditionnel s'impose. En effet, les praticiens y suivent une formation sur 3 ans avec une quatrième année optionnelle actuellement. D'autre part, tous les adhérents de la FFST sont aussi secouristes Croix-Rouge Française. Le choix du praticien est essentiel ! N'oubliez pas que l'interactivité puis la confiance qui s'installent entre le professionnel et vous-même sont essentielles pour tirer un maximum de bienfaits du shiatsu. Le bien-être est désormais à portée de main...

Remerciements à la
Fédération
Française de
Shiatsu
Traditionnel,
www.ffst.fr

